

青森県食生活改善推進員による 「青森きくらげ」レシピ集



青森市・東地方

青森きくらげの酢味噌和え



- 〈材料〉 3～4人前
- 青森きくらげ 100g
 - きゅうり 中1本
 - みょうが 1個
 - カニかまぼこ 2本
- 〈調味料A〉
- みそ 大さじ1強(20gぐらい)
 - 酢 大さじ1と1/2
 - 砂糖 大さじ 1/2
 - からし(チューブ) お好みで適量

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとる。
- ②きくらげを沸騰したお湯で30秒ほど湯通し、ザルに取り、流水で粗熱を取る。
- ③きくらげ(大きい物は、半分に切る)、きゅうり、みょうがを、大きめの千切りにする。
- ④〈調味料A〉を混ぜ、③の食材を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

〈備考〉

青森きくらげ以外の食材は、イカやホタテなどもおすすめ。

レシピ考案 山谷詠子

青森きくらげと豆腐のたまごスープ



- 〈材料〉 4～5人前
- 青森きくらげ 100g
 - 豆腐 1/2丁
 - 卵 1個
 - 万能ねぎ 適量
 - できるだし(7種の野菜と青森ほたてのだし) 60ml
 - 水 540ml

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとる。
- ②鍋にできるだし、水、千切りにしたきくらげを入れて煮る。
- ③沸騰したら、1cm角に切った豆腐を入れる。
- ④再び沸騰してきたら玉子を溶いて入れる。
- ⑤器に盛り、刻んだ万能ねぎを入れる。

〈備考〉

好みで、ごま油やラー油をたらしたり、生姜を入れてもOK。
暑い時には、冷やしてから食べるのもおすすめ。

レシピ考案 山谷詠子

青森きくらげと夏野菜のサラダ



〈材料〉 4人前	〈ドレッシング〉
○青森きくらげ 60g	深煎りゴマドレッシング
○きゅうり 60g	和風醤油ゴマ入りドレッシング
○春雨 60g	中華ドレッシング
○ミニトマト 6個	ポン酢
○つるむらさき 80g	などを、お好みでどうぞ

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②きくらげを熱湯で30秒ほど茹で、ザルにとり流水で粗熱をとる。
- ③きゅうりは細切り、トマトは半分に、つるむらさきは熱湯で茹で、ざく切りする。
- ④春雨は、食べやすい長さに切り、茹で、冷水でしめて、水気をきる。
- ⑤盛り付けて、お好みのドレッシングでどうぞ。

弘前エリア

青森きくらげと鯖みそ煮缶のそぼろ炒め



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 100g
- 鯖みそ煮缶 1缶(200g)
- 人参 120g
- はんぺん 1枚
- 酒 大さじ1
- 七味とうがらし お好みで
- 白ごま 適量

〈作り方〉

- ①人参の皮をむき千切りにし、ラップして電子レンジで3分加熱。
- ②青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③はんぺんを2cmくらいに切る。
- ④フライパンに、鯖みそ煮缶を汁ごと入れ、酒を加え加熱し、混ぜ合わせながら、そぼろを作る。
- ⑤上記④に人参、青森きくらげを入れ、きくらげに熱が通るまで、サッと炒める。
- ⑥はんぺんを入れ、お好みで七味とうがらしで味を整える。
- ⑦皿に盛り付け、白ごまを散らす。

レシピ考案 斎藤明子

青森きくらげと厚揚げのねぎ塩ソース



〈材料〉3~4人前

- 青森きくらげ 100g
- 厚揚げ 2枚(400g)
- 長ネギ 100g
- 粗挽き黒コショウ 少々
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 〈調味料A〉
- おろしにんにく 小さじ1/2
- おろし生姜 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/4
- 顆粒中華だし 小さじ1

〈作り方〉

- ①厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、食べやすい大きさに切り、粗挽き黒コショウ、しょうゆで下味を付ける。
- ②長ネギをみじん切りし、調味料Aと混ぜ合わせておく。
- ③青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンでごま油を熱して、厚揚げと青森きくらげを炒め、器に盛る。
- ⑤同じフライパンで②を軽く炒め、④の上に載せる。

レシピ考案 斎藤明子

八戸市・三戸地方

青森きくらげの酸辣湯風スープ



〈材料〉3人前
○青森きくらげ 60g
○豚肉 30g
○人参 50g
○ニラ 1/2束
○しいたけ 3枚
○トマト 1個
○卵 2個
○水 600cc
○ごま油 大さじ1
○白ごま 適量

〈調味料A〉
○ポン酢醤油 大さじ3
○酒 大さじ1
○塩コショウ 少々
※ポン酢醤油は醤油に比べて
減塩にもなります。

〈水溶き片栗粉〉
○片栗粉 大さじ1
○水 大さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉は2cmの長さに切っておく。
- ②青森きくらげは水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、細切りにしてさっと茹でる。
- ③人参は細切り、しいたけは薄切り、ニラは5cmほど、トマトはざく切りにする。
- ④鍋に豚肉を入れ、炒めて水を入れ煮えたらアクを取り、人参、ニラ、しいたけ、きくらげ、トマトを入れて、〈調味料A〉で味を調える。
- ⑤水溶き片栗粉で入れとろみがついたら、とき卵を入れて、ごま油、白ごまを入れて出来上がり。

レシピ考案 釜淵妙子

青森きくらげとニラの卵とじ



〈材料〉3人前
○青森きくらげ 60g
○ニラ 1/2束
○エノキ 1/2束
○ごま油 適量

〈A〉
○卵 3個
○できるだけ(7種の野菜と青森はたてのだし) 小さじ2
○砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、細切りにする。
- ②ニラ、エノキは5cmの長さに切る。
- ③フライパンにごま油をひいて、きくらげ、ニラ、エノキを炒め、〈A〉を入れてかき混ぜて、火が通ったらふたをして2分ほど蒸らして出来上がり。

レシピ考案 釜淵妙子

青森きくらげのキムチ風



〈材料〉 3人前

○青森きくらげ 60g

○きゅうり 1本

○トマト 1/2個

〈調味料A〉

○ごま油 大さじ1/2

○酢 小さじ1

○できるだけ(7種の野菜と青森ほたてのだし) 小さじ1/2

○砂糖 小さじ1/2

○豆板醤 少々

○白ごま 適量

〈作り方〉

①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、細切りしてゆでて、水にさらす。

②きゅうりは乱切り、トマトは角切りにする。

③上記①と②を、〈調味料A〉で和えて出来上がり。

※できるだけ(7種の野菜と青森ほたてのだし)で減塩をサポート。

五所川原エリア

青森きくらげと豚バラの揚げないミルフィーユカツ ～さっぱりりんごソースで～



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 160g
- 豚バラ薄切り 400g(16枚)
- 塩・こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2
- パン粉 50g
- 油大さじ4

〈りんごソースA〉

- りんご(皮付き)100g
- たまねぎ 50g
- にんにくチューブ 2cm
- しょうがチューブ 2cm
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、さっと下茹でする。
- ②りんごソースを作る。りんご半量とたまねぎをすりおろす。
残り半量のりんごは1センチ角に切る。
小鍋に【りんごソースA】の材料を入れ、1～2分煮詰める。
- ③豚バラの長さを半分に切り、切った2枚をずらして重ねて塩・こしょうをふる。
- ④豚バラの上にきくらげをのせ、くるくると巻きこんでいく。
- ⑤上記④にマヨネーズをうすく塗り、パン粉をつける。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤を弱めの中火でじっくり焼く。
- ⑦皿に⑥を盛り付け、②のソースをかける。

青森きくらげ入り春雨炒め



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 100g
- 春雨 90g
- 玉ねぎ 150g
- 人参 40g
- 椎茸 2枚
- ささげ 20g
- 赤パプリカ 50g
- 鶏むね肉 150g

- 鶏むね肉 150g

- 米油 大さじ2
- ごま油 少々

〈調味料A〉

- しょうゆ 50ml
- 砂糖 大さじ1
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2

〈作り方〉

- ①春雨は熱湯で戻して食べやすい長さに切る。
- ②青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、熱湯をかけて食べやすい大きさに切っておく。
- ③ささげは茹でて細切りにする。
- ④椎茸は薄切りに、人参は長さ3cmの千切り、玉ねぎ・赤パプリカは薄切りに、鶏むね肉は3cmの太めの千切りに。
- ⑤米油で鶏肉を炒め、玉ねぎ・人参・椎茸・春雨を入れ、調味料Aで炒める。
- ⑥きくらげ、赤パプリカ、ささげの順に入れて味をしみ込ませるため、炒め合わせる。
- ⑦香り付けにごま油をひとふりして皿に盛り付ける。

上十三エリア

青森きくらげ入り野菜あんかけ



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 100g
- 豚バラ肉 200g
- 白菜 300g
- にんじん 50g
- 玉ねぎ 中1個(160g)
- ピーマン 2個40g

〈調味料A〉

- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 中華だし 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 水100ml

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとる。
- ②豚肉、きくらげ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③白菜は3cm長さのざく切り。人参は3cm長さ、幅1.5cm、厚さ3mmの短冊切りにし、軽く湯通しておく。
- ④ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ⑤フライパンにごま油をひき、豚肉を炒めて、焼き色がついたら野菜ときくらげを加えて、しんなりするまで炒める。
- ⑥調味料Aを入れて味を整え、水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮詰める。

レシピ考案 遼駅和子

青森きくらげときゅうり、もやしの中華和え



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 100g
- きゅうり 100g
- もやし 100g
- ハム 60g

〈合わせ酢〉

- 酢 大さじ3
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 1g
- ごま油 小さじ2

〈作り方〉

- ①合わせ酢の材料を混ぜ合わせておく。
- ②青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、長さ4cmくらいの千切りにする。
- ③きくらげを熱湯で30秒ほど茹で、ザルにとり流水で粗熱をとる。
- ④きゅうりはななめ切りにして、長さ4cm位の千切りにし、ハムも4cm位の千切りにする。
- ⑤もやしは水から茹でて、ザルに広げ粗熱をとる。
- ⑥ボウルに③・④・⑤を入れ、①の合わせ酢で和える。

レシピ考案 小林博子

むっエリア

青森きくらげの寒天寄せ



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 100g
- ゆで卵 2個
- カニかまぼこ 8本

- できるだし(7種の野菜と青森ほたて) 45cc(大さじ3)
- 寒天 4g
- 水 400cc

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、食べやすい大きさに切る。
- ②きくらげを熱湯で30秒ほど茹でて、水にとり粗熱をとり、2cm幅に切る。
- ③カニかまぼこは、1本を6等分に切る。
- ④ゆで卵は1cm角に切る。
- ⑤水400ccに寒天4gを入れて2分ほど沸騰させ、だし45ccを入れて火を止める。
- ⑥寒天にきくらげ、カニかまぼこを入れ、少し冷やし、型に入れる。さらに、卵を加えて冷やし固める。

レシピ考案 津川るみ子

青森きくらげのあげ玉



〈材料〉4人前

- 青森きくらげ 200g
- もやし 200g
- 木綿豆腐 400g
- 卵 1個

- かたくり粉 大さじ3
- 塩・こしょう 小さじ1
- ポン酢 適量
- 天ぷら油 適量

〈作り方〉

- ①青森きくらげを水洗いし、いしづき(硬い部分)をとり、2cm幅に切る。
- ②もやしをボールに入れ、手でちぎって細かくする。
- ③木綿豆腐を水切りする(レンジで2分)
- ④ボールに、きくらげ、もやし、木綿豆腐、卵、かたくり粉、塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ⑤天ぷら油を180度に熱し、具材をスプーンですくって、油で揚げる。
- ⑥好みで、ポン酢、マヨネーズ等を付けて食べる。

レシピ考案 津川るみ子